

Домашняя гимнастика и её польза

Мердеева Ольга Вадимовна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Аннотация

В данной статье рассматривается польза домашней гимнастики. Также будет проведён обзор на различные варианты упражнений, которые можно произвести самостоятельно в домашних условиях, а ещё будет, безусловно, учитываться подготовка, которая значительно поможет повторить комплекс упражнений домашней гимнастики.

Ключевые слова: здоровье, домашняя гимнастика, двигательная активность, физическая культура

Home gymnastics and its benefits

Merdeeva Olga Vadimovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism

Abstract

This article discusses the benefits of home gymnastics. There will also be a review of various exercise options that you can do yourself at home, and, of course, preparation will also be taken into account, which will greatly help to repeat a set of home gymnastics exercises.

Keywords: health, home gymnastics, physical activity, physical culture

Гимнастика дома идеальна для тех, кто предпочитает заниматься дома. Или для тех, у кого нет возможности посещать спортзал. Причин тому много: маленькие дети, плотный график, удаленность заведений от дома и банальная нехватка денег. Однако можно (и нужно!) поддерживать свое тело в форме, не выходя из дома.

В ходе исследования были изучены труды С.Ф. Бурухина, М.Л. Журавлина, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева, А.И. Рябчикова, Н.В. Казакевича,

О.В. Загрядской, Н.Ю. Соболева, С.В. Кульмина, Ю.Б. Коноваловой, Т.В. Кошелева, О.С. Филимоновой, Ю.В. Шарковой, Т.И Горбуновой.

Цель исследования – изучение пользы занятиями гимнастики в домашних условиях, а также рассмотрение некоторых упражнений, которые можно сделать самостоятельно вместе с элементарной подготовкой.

Гимнастика – это система специализированных физических упражнений и тренировок, используемых для поддержания тела в тонусе, улучшения и укрепления здоровья, а также совершенствования силы, гибкости и координации человека [5].

Домашняя гимнастика, бесспорно, предполагает полезность, на которую необходимо сконцентрировать интерес. В том числе и никак не владея «идеальными» пропорциями, можно быть прекрасным, активным и находиться в отличной форме. Все без исключения легко: необходимо не нарушать порядок сна, следить за своим рационом, также удовлетворять собственное тело физической деятельностью. Непосредственно, последнее обеспечит мускулам тонус, а организму – запас энергии и также выброс эндорфинов. Физическая деятельность имеет все шансы значительно улучшить душевное состояние никак не хуже просмотра отличного фильма или встречи с друзьями.

Сейчас можно представить, что утром желательно потратить 15-30 минут в элементарные упражнения около телевизора или же под любимую музыку, для того чтобы получить запас энергии, а также чистосердечную улыбку на лице! Останется лишь сформировать совершенную программу. Однако какие же упражнения подходят, для того чтобы заниматься домашней гимнастикой?

В случае если отсутствует время на посещение спортзала, есть шанс взять или нанять для себя онлайн-тренера. Обязательно можно воспользоваться такой привилегией! Тренер за какую-то конкретную сумму составит надлежащий график и комплекс процедур, основываясь на индивидуальных физиологических способностях и образе жизни. Кроме всего этого, можно подкорректировать график приёма пищи, так как друг без друга они не будут приносить пользу.

Конечно, не каждый может позволить себе личного тренера дома, поэтому общий комплекс упражнений можно найти в Интернете. Это может быть простое упражнение для укрепления мышц или более серьезное упражнение для похудения.

Безусловно, не любой человек способен нанять для себя индивидуально тренера дома, поэтому давно уже существует спецкомплекс различных упражнений, которые возможно отыскать в интернете [3]. Это может быть, как элементарная тренировка с целью поддержания мышц в тонусе, так и наиболее сложная тренировка для снижения веса.

Подготовка к занятиям очень важна, поэтому лучше всего придерживаться определенной последовательности выполнения действий при подготовке.

Домашняя гимнастика не даст отличного эффекта, если заранее не настроит себя на подходящий настрой. Сперва нужно решить, что поможет отдохнуть: энергичная передача или музыка, но может вообще тихая и спокойная обстановка в помещении. Начинать нужно через 1,5-2 часа после приема пищи, но никак не на голодный желудок. Уже после окончания упражнений нужно совершить паузу хотя бы в полтора часа [1]. Перед тем, как приступить к домашним упражнениям, стоит подготовить комнату: проветрить, освободить место для тренировки, переодеться в комфортную спортивную одежду. В случае, если тренировка будет нести тяжелую нагрузку, стоит разогреть свои мышцы перед началом. Упражнения для разогрева могут быть элементарные движения: наклоны головы и таза, прыжки на месте, растяжка, отжимания, приседания [2].

Имеются, непосредственно, различные варианты упражнений, которые после подготовки можно выполнять в домашних условиях. Лучше всего определять количество подходов по индивидуальным способностям организма. Будет безупречно, если человек сделать на 10 раз больше при возникающей мысли «я больше не могу». Подобная мотивация поможет достичь желаемого результата.

Существует несколько элементарных упражнений, которые можно повторить дома:

Ножницы. Сядьте на пол, и, опираясь на локти, поднимите прямые ноги вверх и начните поочередно перекрещивать их.

Звезда. Лежа на животе, медленно поднимите руки и ноги, соприкасаясь с полом только низом живота. Напрягаться при этом должны ягодицы и спина.

Планка. Из положения прошлого упражнения отведите локти назад параллельно груди. После, опираясь на руки, поднимите корпус тела, будто отжимаясь. После снова опуститесь и выпрямите руки.

Приседания с полу-прыжками. Встаньте прямо, ноги шире плеч. Сложите руки перед грудью и медленно присядьте, отводя таз назад. После выпрямитесь и вытянув руки вверх подпрыгните, либо просто поднимитесь на носки [4].

Подтягивания к коленям. Лежа на спине, сомкните руки на затылке и поочередно подтягивайтесь правым локтем к левому колену и наоборот. Делайте это плавно и старайтесь не сгибать руки.

Таким образом, данное исследование показывает полезность занятием гимнастики в домашних условиях. Есть много упражнений, которые можно делать дома, и этот пример — лишь один из возможных, задействующих почти все группы мышц. Возможно найти свой набор упражнений, который поможет оставаться в форме и улыбаться своему отражению в зеркале.

Библиографический список

1. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 173 с.. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41257081>

2. Журавлин М.Л., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Казакевич Н.В., Загрядская О.В., Соболева Н.Ю., Кульмина С.В. Теория и методика гимнастики // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2013. № 2. С. 34-36. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=18781323>
3. Коновалова Ю.Б. Занятия фитнесом и ритмической гимнастики студентами Вуза в период дистанционного обучения в домашних условиях // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. 2019. №4. С. 97-98. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37212292>
4. Кошелева Т.В., Филимонова О.С., Шаркова Ю.В., Горбунова Т.И. Занятия фитнесом и ритмической гимнастики студентами Вуза в период дистанционного обучения в домашних условиях // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. 2021. С. 241-246. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46408711>
5. Матвеев А. П. Физическая культура. 3/4 класс: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2015.